

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti mengambil simpulan berupa :

1. Rata-rata umur responden kelompok perlakuan adalah 66,52 tahun, kelompok kontrol adalah 65,96 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dan pada kedua kelompok diketahui telah menderita hipertensi selama 6-10 tahun.
2. Tekanan darah responden kelompok perlakuan sebelum diberi relaksasi otot progresif banyak dalam hipertensi derajat II, tekanan darah responden kelompok kontrol saat pre test banyak dalam hipertensi derajat II.
3. Tekanan darah responden kelompok perlakuan setelah diberi relaksasi otot progresif semuanya dalam hipertensi derajat I, tekanan darah responden kelompok kontrol pada post banyak dalam hipertensi derajat II.
4. Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada kelompok perlakuan.

B. Saran

Adapun saran-saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Responden

Diharapkan responden untuk dapat melakukan secara mandiri relaksasi otot progresif secara teratur sehingga tekanan darah tetap dalam kondisi stabil.

2. Kader Posyandu

Diharapkan kader posyandu dapat memberikan latihan relaksasi otot progresif kepada anggota posyandu secara teratur dan terjadwal sehingga tekanan darah pada lansia tetap dalam kondisi stabil.

3. Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat menjadi bahan referensi serta dapat dikembangkan dengan menambah variabel lain yang berhubungan dengan relaksasi otot progresif seperti pengukuran denyut nadi, maupun frekuensi nafas.